

スポーツ少年団交流会

この会は、五泉市スポーツ少年団に登録している小学生がさらに団結し、他のチームとの交流を深めるために、毎年行われています。スポーツ推進委員は、この中でレクリエーション部門の指導を行っています。今年度は「スポーツ鬼ごっこ」の指導をしました。参加者は、ゲームを真剣に取り組みながらも楽しんでいたようです。スポーツ鬼ごっこは、前回の長岡市との合同研修会で研修したものです。ちなみに、こんなゲームです。



スポーツ鬼ごっこルール

- ・敵の“宝”を取ると得点になり、得点の多いチームが勝ち。
- ・敵の陣地に入つて“宝”を取る前に、敵に両手でタッチされたら、自分の陣地のセーフティゾーンにもどり、再スタート。
- ・敵の陣地のセーフティゾーンに入れば、または逃げ込めば敵にタッチされません。



この会のほかにも、12月9日総合型地域スポーツクラブイベントで運営協力するなど、いろいろな団体と協力・連携しています。

スポーツ推進委員協議会部会紹介

庶務部編

スポーツ推進委員協議会もいくつかの部会に分かれて活動をしています。今回は、庶務部の活動様子を紹介します。

庶務部は、スポーツ推進委員が活動する時に着るジャージやTシャツの作成、親睦会などの企画運営を行っています。今回長岡市との合同研修会の際も、懇親会を開催し、参加者相互の絆を深めました。スポ推の活動を支える縁の下の力持ちです。



スポーツ推進委員の
ユニフォーム



長岡市のスポーツ推進委員との懇親会の様子



編集後記

PR誌「ごせんすぼすい通信」第2号をお届けいたしました。いかがでしたか？
今回は、研修会やイベントのお手伝いなどの様子を紹介しました。スポーツ推進委員の活動の様子
が少しでも伝われば幸いです。
興味を持ったあなた！ぜひ、イベントや教室に参加してみませんか(笑)

ごせん

五泉市スポーツ推進委員協議会PR誌

第2号
平成25年3月

ごせんすぼすい通信



長岡市スポーツ推進委員と合同研修会の様子
(特集記事：中面もご覧下さい)



五泉市スポーツ推進委員イメージキャラクター

長岡市・五泉市スポーツ推進委員 合同研修会 特集

日時／平成24年11月17日(土)
会場／五泉市村松体育館「さくらアリーナ」

五泉市スポーツ推進委員は、スキルアップを目的として年に数回の研修会を行っています。第2号の特集は、平成24年11月17日に行なった長岡市スポーツ推進委員との合同研修会の様子を紹介します。総勢46名が参加しました！



研修 1 映像による五泉市の活動紹介！

講師／池田 徹 委員

五泉市でスポーツ推進委員が実施している講座を映像で紹介しました。映像を通して講座や受講者の様子を見ることができ、大変勉強になりました。長岡市のスポーツ推進委員の方からも、意見をいただき内容の濃い研修となりました。



研修 2 スポーツ推進委員にとっての食育

講師／金子仁美 委員

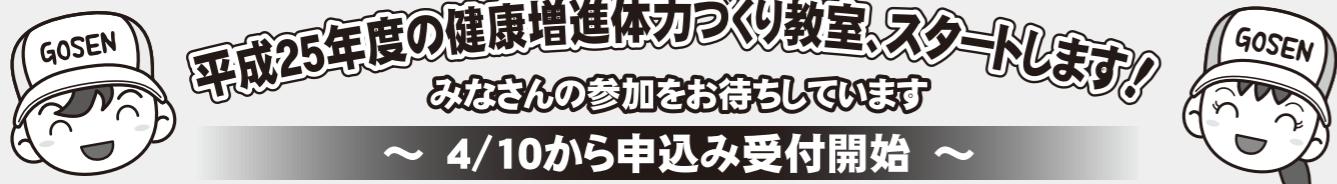
食育インストラクターの金子委員が「スポーツ推進委員にとっての食育」というテーマで講義しました。食育とは何か？というところからスポーツ指導者として、水分摂取のタイミングや食事と運動のバランスの重要さなどを学びました。



研修 3 ウォーキング

講師／川瀬 忠 委員・吉田純子 委員

デューク更家ウォーキングライブで学んだ、トルソーウォークとNASAウォークというウォーキングを紹介しました。楽しそうでしょ！！



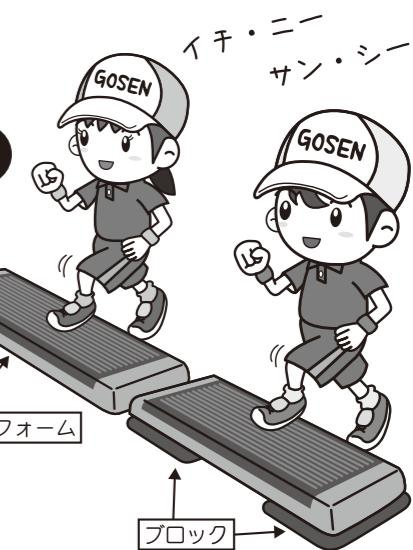
平成25年度の市の健康・スポーツカレンダーが、広報4月10日号と一緒に各家庭に配られます。
より良い教室運営のため、日々研修を積んだスポーツ推進委員が、多くの教室で講師を務めます。



研修 4 柔軟運動

講師／田島孝子 委員

五泉市の講座「10歳若返りプロジェクト トキめきトレーニング教室」内で行っている柔軟運動を紹介しました。短時間で効果的に可動領域が広がるストレッチに感動しました。



研修 5 ステップトレーニング

講師／橋本浩司 委員

橋本委員が行っているステップトレーニングの講座を紹介。実際の受講内容と同じものを体験しました。

その他に、ステップ台を使用したサーキットトレーニング形式のエクササイズでは、受講者全員が汗を流し一生懸命がんばりました。みなさん次の日は大丈夫でしたか？



研修 6 チューブトレーニング

講師／池田 徹 委員

五泉市の講座「10歳若返りプロジェクト トキめきトレーニング教室」内で行っているチューブトレーニングを紹介しました。腕の曲げ方や負荷のかけ方、速さなど細かい点も学びました。ゆっくりと動かすとかなりハードなトレーニングです！



今回の研修会では、五泉市のスポーツ推進委員が講師となりましたが、昨年は、長岡市に赴き、長岡市のスポーツ推進委員の方から研修を受けました。これからも他の市町村と交流し、技術を高めるぞ！！